

Inhalt

Vorwort	9
1. Bedienungsanleitung für dieses Buch	11
2. Zu meinem Hintergrund	14
3. Trauma. Was ist das?	20
4. Was ist eine Traumafolgestörung?	23
5. Was ist Traumatherapie?	28
6. Was sind ererbte Wunden?	37
7. Wie können Wunden ererbt werden?	41
8. Wie können ererbte Wunden geheilt werden?	48
9. Fallgeschichten	51
9.1 Susann Albrecht	52
9.2 Manfred Schmitz	60
9.3 Karin Schmale	67
9.4 Markus Mertens	73
9.5 Elena Binder	79
9.6 Michael Reuther	87

10. Was tun, wenn gute Gründe dagegensprechen, den verinnerlichten (groß-)elterlichen Anteil einzuladen?	101
10.1 Miriam Rosenblatt	102
10.2 Sophia Heller	104
11. Ererbte Wunden von eigenen Wunden unterscheiden	106
11.1 Christian Gernau	106
12. Übungen (auch zum Audio-Download)	110
12.1 Wohlfühlort	111
12.2 Lichtstrom-Übung	113
12.3 Lichtstrom-Übung mit dem Ei aus Licht	115
12.4 Tresor-Übung	117
12.5 Rückgabe-Übung	120
12.6 Außenorientierte 5-4-3-2-1-Übung	123
Dank	126
Literatur	127